



Para su publicación inmediata:

23 de mayo 2014

Que su “Memorial Day” Sea un Día Memorable

Consejos de Salud Pública en materia de seguridad alimentaria y del agua

LOS ANGELES – Disfrute el fin de semana de “Memorial Day” con su familia y amigos jugando en la playa, un día de campo o una parrillada en el patio. El Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles ofrece varios consejos para ayudarles a disfrutar de su fin de semana libre de enfermedades transmitidas por alimentos o relacionadas con el agua, quemaduras solares, o accidentes.

Consejos de Seguridad Alimentaria

"Los cocineros sólo deben preocuparse de tener suficiente comida sobre la mesa para una reunión y no si la comida enfermará a los invitados. Los alimentos que no estén bien preparados o cocinados pueden contener bacterias que causan intoxicación alimentaria ", dijo Jonathan E. Fielding, MD, MPH, Director de Salud Pública y Funcionario de Salud. "Simples precauciones de seguridad alimentaria, tales como lavarse las manos antes y después de manipular alimentos crudos y mantener la temperatura correcta durante y después del cocimiento garantizará que sus invitados se vayan a sus casas con grandes recuerdos de una buena comida en vez de una enfermedad desagradable."

Algunos síntomas comunes que pueden ser causados por enfermedades transmitidas por alimentos incluyen diarrea, cólicos estomacales, vómitos, deshidratación y fiebre. La mayoría de estas enfermedades son causadas por tres problemas: permitir que los alimentos “fríos”, como la ensalada de papa, se calienten o que los alimentos "calientes", como las cacerolas o las albóndigas, lleguen a una temperatura ambiente, la manipulación de alimentos con las manos contaminadas y no cocinar los alimentos como la carne o el pollo completamente.

Antes de cocinar o preparar los alimentos:

- Lávese siempre las manos con agua tibia y jabón antes y después de manipular cualquier alimento, especialmente la carne de res, puerco, pollo, pescado o mariscos.
- Cuando este marinando durante largos períodos de tiempo, es importante mantener los alimentos refrigerados. No utilice salsa que fue utilizado para marinar carnes y aves crudas en la comida ya cocinada.
- Mantenga los alimentos crudos, especialmente carnes, aves, pescados o mariscos, lejos de los alimentos cocidos. No use el mismo plato o utensilios para los alimentos crudos y cocidos.
- Mantenga las carnes, ensaladas y otros alimentos perecederos en el refrigerador hasta que estén listos para usarlos. Si guarda sus alimentos en una nevera portátil, mantenga la temperatura igual o inferior a 40 ° F (4 ° C) y mantenga la tapa cerrada lo más posible. Asegúrese de tener suficiente hielo para mantener una temperatura fría constante. Guarde su nevera portátil bajo la sombra, lejos de los pájaros y animales.



- Las parrillas deben ser precalentadas antes de cocinar. Al usar una parrilla de carbón, precaliente el carbón por lo menos 20 a 30 minutos o hasta que el carbón esté cubierto con ceniza.
- Lave las frutas y verduras bien, por ejemplo el melón o sandía, antes de comer o cocinar.

Durante el cocimiento:

- Antes de terminar de cocinar siempre revise la temperatura de los alimentos. Use un termómetro para alimentos para asegurarse que los alimentos han alcanzado una temperatura interna segura. El USDA recomienda esperar tres minutos antes de cortar carnes y aves para garantizar la seguridad y calidad óptima.
 - Carne de res, filetes de ternera, cordero, asados: por lo menos 145 ° F (63 ° C).
 - Carne de res molida (hamburguesas), carne molida de cerdo: 160 ° F (71 ° C).
 - Todas las aves, incluyendo las carnes molidas: 165 ° F (74 ° C).
 - Pescado: 145° F (63° C); debe estar opaco y desmenuzarse fácilmente con un tenedor.
 - Camarón, langosta, cangrejos: 145 °F (62.8 °C); la carne debe ser blanco perla y opaco.
- Las almejas, ostras, mejillones: conchas deben estar abiertas. Desecha cualquier concha que no se abre en el cocimiento.

Después del cocimiento:

- Coloque los alimentos cocidos en un plato limpio o una bandeja.
- La comida que se prepara un día antes, como los frijoles y ensalada de papa, se debe guardar en recipientes poco profundos para enfriar rápidamente a 40° F (4° C) en el refrigerador.
- No utilice los restos de adobo o salsa de los alimentos crudos para los alimentos cocidos.
- Mantenga todos los alimentos tapados para evitar la contaminación y no atraer moscas.
- Consuma los alimentos tan pronto como esté listo.
- Las sobras se deben colocar en recipientes poco profundos y refrigerados. Los alimentos pueden ser cubiertos cuando se enfríen.
- Las sobras se deben recalentar a 165 ° F (74 ° C) antes de comer.
- Coma las sobras dentro de dos días.

Para obtener más información sobre la seguridad alimentaria en su cocina,
<http://www.foodsafety.gov/>.

Para obtener más información sobre la seguridad alimentaria en ferias y festivales, visite
www.cdc.gov/features/fairsandfood.

Manténgase Fuera de Peligro Acuático:

Durante el 19-25 de mayo 2014, se conmemora la Semana Nacional de la Prevención de Lesiones y Enfermedades por Aguas Recreativas (RWII, por sus siglas en inglés). En conmemoración de la semana de RWII, “queremos invitar a las personas a que disfruten de la manera más saludable las playas, lagos, parques acuáticos y piscinas que ofrece el Condado de Los Ángeles”, dijo el Dr. Fielding “Eso significa tomar precauciones para asegurarse de que usted, su familia y amigos no se enferman de los gérmenes en los lagos y el océano. No tome



agua al nadar o jugar; dúchese antes de entrar en una piscina o spa, y mantenga buenas prácticas de higiene para visitar piscinas públicas."

Las enfermedades por aguas recreativas (RWI, por sus siglas en inglés) son causadas por la ingestión de agua en piscinas, spas, océanos, lagos o ríos. Las enfermedades diarreicas son las que se reportan con más frecuencia y son causadas por parásitos y bacterias, como el *Cryptosporidium*, *Giardia*, o *E. coli* O157. Los nadadores que ingieren agua contaminada podría experimentar síntomas graves, como diarrea o síntomas más leves, como distensión abdominal, cólicos y náuseas.

Las estadísticas sobre el número de casos de enfermedades transmitidas por el agua en el Condado de Los Ángeles no están disponibles porque a menudo no se reportan los RWI o se diagnostican incorrectamente. Según CDC, los datos más recientes a nivel nacional datan de los años 2009 – 2010 en los que hubo 81 brotes de enfermedades transmitidas en aguas de recreo. Estos 81 brotes dejaron 1,326 enfermos. Los nadadores y otros usuarios de aguas recreativas deben tomar en cuenta las siguientes precauciones para disfrutar de las playas, parques acuáticos, piscinas, u otros lugares:

- Desinfectar cuidadosamente sus piscinas o spas con cloro o un producto equivalentes. Los filtros y la bomba de piscinas y spas deben estar limpios y en buen estado para garantizar que el agua esté limpia.
- Si tiene diarrea evite el uso de aguas públicas, esto incluye a niños.
- Los niños pequeños deben usar pañales para natación. Los pañales de natación deben ser revisados con frecuencia. Evite cambiar los pañales cerca de la piscina, utilice los baños.
- Los nadadores deben lavarse las manos después de ir al baño y después de cambiar un pañal.
- Practique una buena higiene duchándose antes de entrar al agua.
- Enseñe a los niños a no tomar agua de piscinas, el océano o de lago.

Los niños de uno a nueve años de edad son particularmente vulnerables a las infecciones, ya que tienden a tomar agua de manera indiscriminada. Las mujeres embarazadas y aquellas personas con un sistema inmunológico debilitado también tienen un mayor riesgo a las infecciones

Prevención de Ahogamientos:

De acuerdo con los EE.UU. Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), el ahogamiento es la segunda causa principal de muerte relacionada con lesiones accidentales en niños de 1-14 años de edad. Por cada muerte causada por ahogamiento, 5 niños sufren un accidente a punto de ahogarse y requieren atención del departamento de emergencia, lo que podría resultar daños graves, permanentes en el cerebro. Estos incidentes se pueden prevenir a través de:

- Una supervisión alerta, siempre con la vista a cada momento a los niños. No se distraiga con conversaciones, leyendo o durmiéndose.
- Instalando una cerca con auto-cierre y puertas de auto-traba alrededor de las piscinas y spas. La Ley de Seguridad de Piscinas en California requiere el uso de aprobadas barreras de seguridad alrededor de todas las piscinas y spas construidas después del 1 de enero de 1998 y piscinas bajo remodelación.
- Aprender cómo realizar la reanimación cardiopulmonar (CPR, por sus siglas en inglés).



- Inscribir a los niños en clases de natación.

Evite el Daño Solar:

- Permanezca en la sombra, especialmente entre 10:00 am y 4:00 pm
- Evite broncearse y las cabinas de bronceado de rayos UV.
- Utilice un protector solar con un SPF de por lo menos 15 y protección de los rayos UVA y UVB. Aplique con frecuencia, especialmente después de ir al agua o sudar en excesivo.
- Mantenga los recién nacidos fuera del sol. Protección solar se puede utilizar en bebés de seis meses de edad.

Los reportes acerca de la inspección de piscinas públicas en el Condado de Los Ángeles y la información sobre las condiciones de las playas están disponibles por Internet, visitando http://publichealth.lacounty.gov/eh/EP/rw/rw_main.htm. Información grabada sobre las condiciones de las playas está disponible llamando al (800) 525-5662.

El Departamento de Salud Pública está dedicado a proteger y mejorar la salud de los cerca de 10 millones de residentes del condado de Los Ángeles. A través de diversos programas, alianzas comunitarias y servicios, el Departamento supervisa la salud ambiental, el control de enfermedades y la salud familiar y comunitaria. El Departamento de Salud Pública está formado por más de 4,000 empleados y cuenta con un presupuesto anual que rebasa los 900 millones de dólares. Para conocer más sobre el Departamento y el trabajo que realizamos, visite <http://www.publichealth.lacounty.gov>, visite nuestro canal en YouTube, <http://www.youtube.com/lapublichealth>, o encuétranos en Facebook, www.facebook.com/lasaludpublica o síganos en Twitter (palabra clave: @LAPublicHealth).

###